

## เทคนิคเลิกกาแฟ สำหรับคนอยากเลิกกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 29 มี.ค. 2554

ท่านที่ดื่มกาแฟเป็นประจำถึงขั้นติด หากวันไหนไม่ได้ดื่มก็จะมีอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอนมากจนตาจะปิด ปวดศีรษะ หรือรู้สึกคลื่นไส้ เหล่านี้จัดเป็นอาการของคนติดกาแฟ เนื่องจากในกาแฟมี “คาเฟอีน” ซึ่งเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง โดยลักษณะอาการถูกจัดให้อยู่ในประเภทเดียวกับการติดสุรา มักจะพบในกลุ่มผู้ดื่มเกินวันละ 2 แก้ว

วันนี้ เดลินิวส์ออนไลน์ จึงนำเทคนิคง่าย ๆ ในการเลิกกาแฟมาแนะนำกันคะ...

ขั้นแรก ลองลดปริมาณการดื่มต่อวันเพื่อให้ร่างกายเริ่มชินกับคาเฟอีนที่ท่านได้รับ ซึ่งไม่ได้มาจาก กาแฟ เท่านั้น แต่ยังรวมถึง โทโก เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมบางชนิดด้วย

ต่อด้วยการนอนพักผ่อนตอนกลางคืนให้เพียงพอก็ช่วยได้ เพราะเราจะได้อ่อนเพลียจนต้องไปพึ่งการดื่มกาแฟ นอกจากนั้นการดื่มน้ำสะอาดวันละ 1-2 ลิตร หรือรับประทานอาหารเช้า ก็ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลียได้เช่นกัน

อีกเทคนิค คือ หลีกเลี่ยงการไปร้านกาแฟ จะดีกว่าแวะเข้าไปแล้วอดใจไม่ได้

สุดท้ายท่านใดมีอาการปวดศีรษะ หากไม่ได้ดื่มกาแฟ แนะนำให้รับประทานยาพาราเซตามอลหรือแอสไพรินได้ แต่ไม่ควรทานยาแก้ปวดไมเกรน เนื่องจากมีผลผสมของคาเฟอีนอยู่หรือหากมีอาการหงุดหงิด ใจสั้น การอาบน้ำเย็นจะสามารถช่วยบรรเทาได้

ขอบคุณข้อมูลจาก [เดลินิวส์ออนไลน์](#)